

平成30年度

平成30年6月29日

練馬区立高松小学校

栄養士 宮島加奈代

7月の給食だより



「早寝早起き朝ごはん」運動

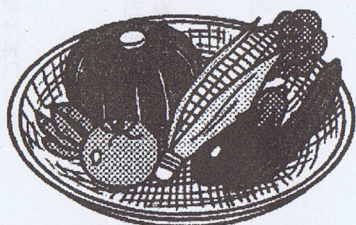


これから夏本番。気温が高い日がだんだんと多くなっていきます。

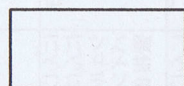
暑さに負けずに元気にすごすためには食事が大切です。夏の太陽の光をいっぱい浴びて育った夏野菜を食事に取り入れ、栄養バランスよく食べるようにしましょう。

○夏野菜を食べよう！

夏野菜は名前の通り、夏が旬の野菜のことで、トマトやきゅうり、かぼちゃやナス、オクラ、にがうり（ゴーヤ）、とうもろこしなどがあります。旬の野菜は、たくさん収穫されて価格も安くおいしいので、積極的に食べるようにしましょう。

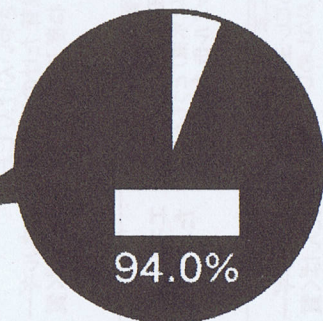
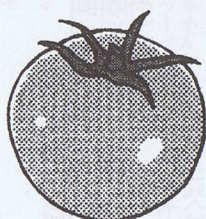


Q. クイズ



に当てはまるのは何でしょう？

トマトの成分割合



ヒント

- ・ヒトにとって大切な成分の1つです
- ・ほかの野菜にも含まれています
- ・のどがかわく前に、こまめにとりたい成分です

①リコペン

②水分

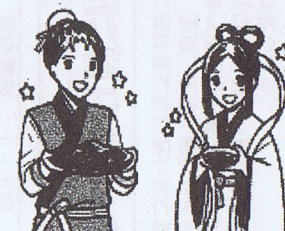
③ビタミンC

7月の献立紹介

クイズの答え ②水分

◆6日…(七夕献立) 七夕そうめん汁

7月7日は「七夕」です。七夕にそうめんを食べるのは、中国の伝説によるもので、「七夕の日にそうめんを食べると一年中病気や災難にあわずに元気に過ごせる」といわれています。



◆10日…せんべい汁

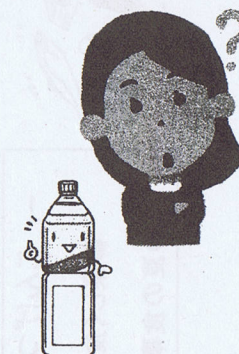
せんべい汁は、青森県の郷土料理です。青森県の南部地方は、オホーツクから冷たい風が吹き、米作りが難しい地方です。そのため、「あわ」や「ひえ」などの雑穀やそば粉、小麦粉を使った料理が多く、せんべい汁もそのひとつです。使うせんべいは、汁もの専用で作られた煮崩れしにくい「かやきせんべい」で、煮込むと独特の触感があります。

◆20日…夏野菜カレーライス

1学期最後の給食は、トマト・ナス・かぼちゃ・ピーマンの夏野菜を使ったカレーライスです！暑さのためからだがだるく、食欲がわかない…という人もたくさんのスパイス（香辛料）が食欲をそそります。

スポーツ飲料を凍らせて持ち歩いてもいいの？

糖などを含む液体は水よりも凍りにくく、とけやすい性質があります。そのため、とけはじめは濃くとけ終わりは薄いので、必要な場合を除き、凍らせない方がよいでしょう。また、日常的にスポーツ飲料を飲むと、塩分や糖分のとりすぎになります。普段は水や麦茶などを飲みましょう。



©少年写真新聞社2018

保護者のみなさまへ

7月の給食費集金は 7月11日(水) です。
振替日の前日までにゆうちょ銀行口座へご入金をお願いします。